

10月3日(一)		10月4日(二)		10月5日(三)		10月6日(四)		10月7日(五)	
白飯 爆炒回鍋肉(醃)(豆) 高麗菜炒肉 雞塊(加) 深色蔬菜 蘿蔔玉米湯		紫米飯 花椒炒雞 芙蓉蒸蛋 薯餅 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)		義大利麵 香酥雞翅(炸) 奶黃包(冷) 鐵板銀芽 深色蔬菜 冬瓜排骨湯		糙米飯 黃金魚排(炸)(海) 壽喜豬肉 麻婆豆腐(豆) 深色蔬菜 海芽洋蔥湯		白飯 三杯雞 韓式泡菜鍋(醃) 茄汁熱狗 淺色蔬菜 刺瓜排骨湯	
熱量	802.3	脂肪	27.5	熱量	800.8	脂肪	28	熱量	814.2
醣類	104.5	蛋白質	34.2	醣類	102.5	蛋白質	34.7	醣類	110.5
脂肪	27.5	醣類	104.5	脂肪	28	醣類	102.5	脂肪	26.5
蛋白質	34.2	脂肪	27.5	蛋白質	34.7	脂肪	26.5	蛋白質	29.3
醣類	104.5	蛋白質	34.2	醣類	110.5	蛋白質	32.3	醣類	103.5
蛋白質	34.2	醣類	104.5	蛋白質	32.3	醣類	103.5	蛋白質	29.3
10月10日(一)		10月11日(二)		10月12日(三)		10月13日(四)		10月14日(五)	
國慶連假		地瓜飯 咖哩燴肉 香腸(加) 滷味三寶 深色蔬菜 冬粉木耳湯		火腿炒飯 BBQ雞腿 水餃(冷) 關東煮 深色蔬菜 海芽金針湯		胚芽飯 蔥爆豬肉 鮪魚玉米炒蛋(海) 薯餅(炸)(加) 淺色蔬菜 酸辣湯(醃)		白飯 米血燒鴨 辣炒年糕(醃) 滷蛋 深色蔬菜 玉米三鮮湯	
熱量	0	脂肪	0	熱量	796.8	脂肪	26	熱量	841.2
醣類	0	蛋白質	0	醣類	108	蛋白質	32.7	醣類	111.5
脂肪	0	醣類	0	脂肪	26	醣類	111.5	脂肪	25
蛋白質	0	脂肪	26	蛋白質	32.7	脂肪	25	蛋白質	31.8
醣類	0	蛋白質	0	醣類	108	蛋白質	32.7	醣類	111.5
蛋白質	0	醣類	0	蛋白質	32.7	醣類	111.5	蛋白質	31.8
醣類	0	蛋白質	0	醣類	111.5	蛋白質	32.7	醣類	111.5
蛋白質	0	醣類	0	蛋白質	32.7	醣類	111.5	蛋白質	31.8
10月17日(一)		10月18日(二)		10月19日(三)		10月20日(四)		10月21日(五)	
白飯 味噌燒肉 香酥魚排(炸)(加)(海) 日式蒸蛋 深色蔬菜 冬瓜雞湯		洋蔥仁飯 蜜汁雞丁 瓜仔肉燥(醃) 椒鹽蘿蔔糕(冷) 淺色蔬菜 玉米濃湯		古早味炒麵 香酥雞排(炸) 鍋貼(冷) 甜不辣 淺色蔬菜 刺瓜雙蘿湯		紫米飯 筍干控肉(醃) 田園腰果 茄汁熱狗(加) 深色蔬菜 冬粉米血湯		白飯 韓式炒雞 滷蛋 魷魚丸 深色蔬菜 蘿蔔豆腐湯(豆)+豆漿	
熱量	833.9	脂肪	31.5	熱量	804.2	脂肪	25	熱量	819.3
醣類	100.5	蛋白質	37.1	醣類	113	蛋白質	31.8	醣類	111.5
脂肪	31.5	醣類	100.5	脂肪	25	醣類	113	脂肪	26.5
蛋白質	37.1	脂肪	31.5	蛋白質	31.8	脂肪	25	蛋白質	33.7
醣類	100.5	蛋白質	37.1	醣類	113	蛋白質	31.8	醣類	111.5
蛋白質	37.1	醣類	100.5	蛋白質	31.8	醣類	113	蛋白質	33.7
醣類	100.5	蛋白質	37.1	醣類	113	蛋白質	31.8	醣類	111.5
蛋白質	37.1	醣類	100.5	蛋白質	31.8	醣類	113	蛋白質	33.7
10月24日(一)		10月25日(二)		10月26日(三)		10月27日(四)		10月28日(五)	
白飯 蒜泥白肉 沙茶滷味 柳葉魚(海) 深色蔬菜 海芽豆皮湯(豆)		糙米飯 洋芋咕咾肉 壽喜炒蛋 香滷米血糕 深色蔬菜 玉米蛋花湯		茄汁鐵板麵 里肌豬排 沖繩銀絲卷(冷) 彩椒綠花椰 深色蔬菜 味噌豆腐湯		胚芽飯 梅干豆輪滷肉(醃) 香菇蒸蛋 薯條(炸) 深色蔬菜 麵線糊		白飯 義式香草雞 家常豆腐(豆) 焗烤茄汁粉 淺色蔬菜 冬瓜排骨湯	
熱量	794.9	脂肪	28.5	熱量	812.5	脂肪	26.5	熱量	774.6
醣類	101.5	蛋白質	33.1	醣類	110	蛋白質	33.5	醣類	106.5
脂肪	28.5	醣類	101.5	脂肪	26.5	醣類	110	脂肪	25
蛋白質	33.1	脂肪	28.5	蛋白質	33.5	脂肪	26.5	蛋白質	30.9
醣類	101.5	蛋白質	33.1	醣類	110	蛋白質	33.5	醣類	106.5
蛋白質	33.1	醣類	101.5	蛋白質	33.5	醣類	110	蛋白質	30.9
醣類	101.5	蛋白質	33.1	醣類	110	蛋白質	33.5	醣類	106.5
蛋白質	33.1	醣類	101.5	蛋白質	33.5	醣類	110	蛋白質	30.9
10月31日(一)									
白飯 泡菜燒肉(醃) 冬瓜鮮燴 紅油抄手(冷) 淺色蔬菜 冬粉肉絲湯									
熱量	787.2	脂肪	26						
醣類	106	蛋白質	32.3						
脂肪	26	醣類	106						
蛋白質	32.3	脂肪	26						
醣類	106	蛋白質	32.3						

※本菜單餐點使用之豬肉原產地為臺灣

供應學校：鹿港國中

※本月供應一次豆漿